



أفضل الطرق للمذاكرة والتفوق

أسرار النجاح

● لماذا ينجح بعض الناس في حياتهم في حين يفشل آخرون؟ هل النجاح صدفة أو حظ أو ظروف أم هو شئ مفهوم ومعروفة خطواته وأدواته ؟

● لقد حاول علماء النفس متابعة وتحليل حياة الكثير من الأشخاص الناجحين في حياتهم واستخلصوا منها العوامل التالية كأسباب أساسية للنجاح:

السلام النفسي

يتميز الناجحون بحالة من الرضى عن أنفسهم وعن ربهم وعن حولهم، فهم يتمتعون بهدوء داخلي وحالة من انشراح الصدر علي الرغم مما

يحيط بهم من مشكلات وصراعات، ويبدو أن السلام النفسي خاصية هامة تمنح الشخص القدرة علي الابداع والعمل الدائب لتحقيق أهدافه .

وضوح الهدف:

كلما كانت أهداف الشخص واضحة ومحددة كان نجاحه أكثر توقعاً ، وحجم الهدف يحدد حجم الانجاز فإذا كان هدف الشخص مجرد الحصول علي وظيفة صغيرة فيكفيه جهد بسيط لتحقيق ذلك، أما إذا كان يسعى إلي أهداف عظيمة وخالدة فإن ذلك يستدعي مستوى عليا من الجهد والمثابرة والابداع والصبر .

الصحة والطاقة

لكي تكون ناجحاً يلزمك صحة جيدة وقدرة عالية علي بذل الجهد لكي تحقق ما تصبو اليه من أهداف وتتغلب علي العوائق التي لابد أن تواجهها ولهذا فالحفاظ علي الصحة (بالغذية الجيدة والنوم الهادئ والرياضة البدنية والابتعاد عن التدخين والمخدرات والمسكرات) يعتبر من ضرورات النجاح .

التحرر من المشاعر السلبية

وعلي رأسها الخوف والغضب والإحساس الدائم بالذنب، فهذه المشاعر تستنزف الطاقة وتهدد السلام الداخلي للنفس .

القدرة علي الحب

حب الله وحب الذات وحب

منك:

• أن تعرف نفسك جيداً .
• أن تعرف قدراتك علي التعلم فربما تحب مثلاً أن تكون عالم ذرة ولكن قدراتك في الرياضيات وفي الفيزياء ضعيفة جداً .
• أن تعرف عمليات التعلم التي استخدمتها بنجاح في الماضي .
• الاهتمام بمجال التعلم والمعلومات المتوفرة عنه .

واليك بعض العلامات علي الطريق:

- ارجع إلي خبراتك الدراسية في الماضي:

• ماذا كانت خبرتك في التعلم ؟
• هل كنت تحب القراءة ؟
• هل كنت تميل إلي حل المشاكل ؟
• هل كانت لديك قدرات في الحفظ والتسميع ؟
• هل كانت لديك قدرات في التحليل والتفسير ؟
• هل كانت لديك قدرة علي التلخيص ؟

• هل كانت لديك القدرة علي الشرح والحديث أمام مجموعة من الناس ؟
• هل كنت قادراً علي توجيه أسئلة حول الموضوعات الغامضة ؟

• هل كنت قادراً علي المراجعة ؟
• هل كنت قادراً علي الحصول علي المعلومة من مصادر مختلفة ؟
• هل كنت تحب الدراسة في هدوء أم وسط مجموعات ؟

• هل كنت تحب تقسيم الموضوع إلي اجزاء وتدرس كل جزء في جلسة مستقلة أم تدرس كله مرة واحدة .
• ماهي عاداتك في المذاكرة ؟ وأيها وجدته مفيدة وأيها وجدتها غير مفيدة؟

• كيف تضع معلوماتك بشكل افضل: في الامتحان التحريري.. أم في الشفوي.. أم في الأسئلة متعددة الأجوبة

ب - انتقل إلي الحاضر:

• ماهي اهتماماتك في الوقت الحاضر؟
• ماهو الوقت الذي يمكن ان تقضيه في تعلم الموضوع الحالي ؟
• ماهي الشواغل التي يمكن ان تشتت انتباهك ؟
• هل الظروف الحالية ملائمة للنجاح ؟

• ماهي الاشياء التي تحت سيطرتك و ماهي الاشياء الخارجة عن سيطرتك؟

• هل يمكنك تغيير الظروف المحيطة بك لتحقيق النجاح ؟

• ما الذي يؤثر في قراراتك نحو تعلم هذا الموضوع ؟

• هل لديك خطة للتعلم ؟ وهل هذه الخطة تضع في الاعتبار خبراتك السابقة في التعلم ؟

الآخرين.

التحرر الاقتصادي

بمعني ألا يكون الإنسان مشغولاً طول الوقت بالحصول علي المال أو تدبير احتياجاته الأساسية لأن هذا لو حدث فإن طاقاته تستنزف بالكامل في تحصيل هذه الحاجات ويصبح بالتالي عاجزاً عن تحقيق أهداف أرقى، ولانعني بذلك أن يكون الإنسان علي درجة عالية من الثراء لكي ينجح، وإنما نعني أن يكون في حالة رضى وقناعة وعدم انشغال دائم بالاحتياجات الأساسية، وهذا أمر نسبي يختلف من شخص لآخر .

إعلاء مبدأ الواقع علي مبدأ اللذة:

فالطفل يتبع مبدأ اللذة بمعني انه يفعل الأشياء التي يحبها بصرف النظر عن فائدها أو ضررها، أما الإنسان الكبير الناضج فإنه يتبع مبدأ الواقع بحيث يفعل الأشياء التي تفيده حتي ولو كانت صعبة ومؤلمة ولديه القدرة علي تأجيل بعض اللذات العاجلة في سبيل الحصول علي لذات أعظم وأدوم فيما بعد .

لنتعلم كيف نتعلم

إذا أعترفنا بأن التعلم شئ هام في كل جوانب حياتنا فإن هذا يستتبع بالضرورة ان نتعلم كيف نتعلم ، وهي مهارات أساسية تضعنا علي الطريق الصحيح للتعلم وتوفر علينا الوقت والجهد .

ولكي تعرف كيف تتعلم مطلوب

بقلم:



د. محمد المهدي

استشاري الطب النفسي - رئيس قسم الطب النفسي جامعة الأزهر، فرع دمياط

صفحة الكتاب اذا لم يكن الكتاب هكذا فيمكن ان تجعله كما تريد بأن تضع خطوطاً واضحة تحت العناوين الرئيسية والجانبية، أو تضع الواناً مميزة عليها، ويمكن ايضا اعادة صياغة الكتاب في مذكرات تكتبها بيدك تلخص فيها الكتاب وتنظمه بشكل يسهل تذكره، وهذه وسيلة فعالة تسهل تذكر مادة الكتاب، فأنت حين تعيد كتابته وصياغته فكنك تؤلفه أنت شخصياً من جديد، وكألك أيضاً تحفره في ذاكرتك.

ثالثاً : مفاتيح استراتيجية للمذاكرة الفعالة

١. أقرأ الموضوع قراءة سريعة لنفهم محتواه بشكل عام.
٢. قم بتقسيم الموضوع بعد ذلك إلى اجزاء صغيرة، وقم بدراسة كل جزء بشكل متعمق ثم محاولة استعادته بعد اغلاق الكتاب، وإذا تأكدت من ذلك انتقل إلى الجزء التالي وهكذا . تذكر ان المخ البشري لا يستقبل معلومات كثيرة في وقت واحد ولا يستطيع الاحتفاظ بها جملة واحدة.

٣. حول عناوين الموضوعات إلى اسئلة تستطيع الاجابة عليها .

٤. بعد الانتهاء من دراسة الموضوع بأكمله اغلق الكتاب وقم بعمل اختبار ذاتي لنفسك لتتأكد من ان الموضوع قد تم حفظه في الذاكرة وإذا وجدت ان ذلك لم يتم بعد حاول الرجوع مرة اخرى إلى الموضوع . تذكر انك تدرس ليس فقط لتفهم (وإن كان الفهم مهماً) ولكن لتستعيد ما فهمته وتكتبه في الامتحان.

٥. كن موضوعياً في معرفة حدود الذاكرة وتعلم كيف تنميها، لذلك تذكر الحقائق التالية:

- سوف تتذكر ٢٠٪ من الموضوع بعد أسبوعين إذا قرأته مجرد قراءة.
- سوف تتذكر ٥٠-٦٠٪ من الموضوع بعد اسبوعين إذا قرأته ثم اختبرت نفسك مرة واحدة بعد قراءته.

- سوف تتذكر ٧٥-٨٠٪ من الموضوع بعد اسبوعين إذا قرأته ثم اختبرت نفسك مرتين بعد قراءته.

- سوف تتذكر ١٠٠٪ من الموضوع ان كنت قد قرأته واختبرت نفسك فيه مرتين ثم راجعته قبل الامتحان.

٦. قم بعمل الواجبات المنزلية وحل الامتحانات دون الاستعانة بالكتاب لكي تقف على مستوى الحقيقي، وتذكر انك ستدخل الامتحان الحقيقي دون أن تصطبغ معك كتبك أو مذكراتك. في البداية يمكنك الرجوع للنقاط التي شعرت انك نسيتها فتقرأها في الكتاب مره اخرى.

يكتب علي هوامش الصفحة بعض الأشياء التي تساعد علي التذكر.

الضغط النفسي:

أي امتحان يتضمن درجات مختلفة من الضغط النفسي، لذلك فأنت تعد نفسك للاحتفاظ بالمعلومات واستعادتها في ظروف من الضغط النفسي ولذلك سوف تجد نفسك ملزماً بأن تتعلم مهارات العمل في ظروف تكون فيها تحت الضغط.

ضغط الوقت:

لقد قرأت الاف الصفحات ومئات الموضوعات، وتعلمت الكثير من الحقائق والمفاهيم، ومطلوب منك ان تضع هذه الأشياء في ورقة الاجابة في وقت محدد، وان تتقي منها ما هو مطلوب في ورقة الأسئلة وهذه مهارة مهمة (مهارة الانتقاء وحل المشكلات في وقت محدد) تحتاجها في الامتحان وتحتاجها في حياتك.

ثانياً : تركيبة الكتب والمذكرات

إن الكتاب الجيد هو ذلك الذي صممه المؤلف أو المؤلفون بطريقة منهجية منظمة بحيث يمكن فهمه وتذكر موضوعاته، فهو مقسم إلى ابواب، وكل باب مقسم إلى فصول، وكل فصل مقسم إلى عناوين جانبية واضحة تثبت في العقل بعد قراءتها ويمكن تذكر شكلها ومكانها في

بيئة الامتحان

ربما يستغرب الطالب أننا نتحدث عن الامتحان في البداية قبل الحديث عن الدراسة، وهذا منطقي جداً حيث إننا سنتعامل مع الموضوع الدراسي بطريقة موضوعية وموجهة نحو تحقيق أعلي الدرجات، لذلك يجب ان نعرف ظروف الامتحان لكي نوجه طاقاتنا نحوه.

كل الامتحانات تحوي عناصر ثلاثة:

نحن ندخل الامتحان بدون كتب أو مذكرات:

هذه حقيقة بديهية، ولكن يترتب عليها ان نعمل ليس فقط على فهم ما قرأناه ولكن نتأكد أيضاً من قدرتنا على استعادته بعد أن نغلق الكتاب، فكثير من الطلاب يقرأون موضوعات ويشعرون بالراحة لمجرد فهمهم لها ويغلقون الكتاب معتقدين انهم أدوا ما عليهم، ثم يكتشفون بعد ذلك عدم قدرتهم على استعادة ما قرأوه، لذلك يجب على الطالب ان يفهم ثم يغلق الكتاب ويحاول استعادة ماقرأه وفهمه، وإذا وجد انه غير قادر علي ذلك فعليه ان يحاول مرة اخرى قراءة الموضوع وتقسيمه إلى عناوين رئيسية وعناوين جانبية يضع تحتها خطوطاً أو يظهرها ببعض الألوان المميزة، وأن

ج - طريقة التعلم:

- ما هو رأس الموضوع أو العنوان ؟
- ماهي مفاتيح الموضوع أو الافكار الأساسية فيه ؟
- وهل تفهم هذه الأفكار ؟

د - الموضوع:

- ماذا تعرف عن هذا الموضوع ؟
- هل تعرف موضوعات لها علاقة بهذا الموضوع ؟
- ماهي المصادر والمعلومات التي يمكن ان تساعدك ؟

- هل تعتمد علي مصدر واحد (كتاب المدرسة مثلاً)؟، أم تحتاج إلي مصادر أخرى (كتب خارجية)؟

- أثناء المذاكرة، هل تسأل نفسك: ماذا فهمت ؟

- هل يجب ان تذاكر بسرعة أم ببطء؟
- لو لم تفهم فهل تسأل نفسك: لماذا ؟

- هل تتوقف وتلخص ؟
- هل تتوقف وتسال إن كان هذا منطقياً ؟

- هل تتوقف وتقيم (توافق أو تعترض)؟

- هل تحتاج لمناقشة الموضوع مع احد لهضمه وفهمه؟

- هل تحتاج لشخص ذي خبرة مدرس خصوصي مثلاً لمساعدتك

هـ - المراجعة

- ما الذي فعلته بشكل جيد ؟
- ما الذي يمكن ان تفعله أفضل ؟
- هل خطتك التي وضعتها كانت متطابقة مع ما فعلته؟

و - التعامل مع النتيجة :

- هل نجحت ؟
- هل احتقيت بنجاحك ؟

ي - توجهات سلبية معوقة :

- عدم الاعتقاد في أهمية الموضوعات التي تدرسها .
- مصاحبة من لا يهتمون بموضوع الدراسة .

٥- أنماط سلوكية مستمرة تهدم الذات:

- الاعتماد الزائد علي الوالدين أو الآخرين .

فن المذاكرة

أنت تذاكر لتحصل علي معلومات تضعها في الامتحان لتحصل علي درجات عالية، هذا هو هدفك القريب وهو مهم جداً، أما الهدف البعيد (وربما الأهم) فهو تراكم المعلومات المفيدة لتستفيد بها في حياتك فيما بعد،

ولتحقيق هذه الأهداف يجب

مراعاة التالي:

(١) ظروف الامتحان (مكونات بيئة الامتحان).

(٢) تركيبة الكتب (أو المذكرات) التي تدرسها .

(٣) مفاتيح استراتيجية للدراسة .
أولاً : ظروف الامتحان (مكونات



الاشتراك في المجلة

إلى السيد / د. د. رئيس مجلس إدارة

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس المطمئنة وبياناتي كالتالي:

الإسم :

الجنسية :

العنوان بالتفصيل :

تليفون السكن :

تليفون العمل :

فاكس :

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم /

التوقيع /

— قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر عشرة جنيهات بما فيها إرسال الأعداد بالبريد.

— تصدر المجلة ٣ أعداد سنوياً في يناير، مايو، سبتمبر من كل عام.

— يسدد الاشتراك إما نقداً بمقر الجمعية أو داخل مظهر موصى عليه أو بشيك باسم الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

ص. ب : ٨١٨٠ مدينة نصر - القاهرة - ج. م. ع

ت : ٢٤٠١٣٩٧٦ - ٢٤٠١٣٩٧٧ فاكس : ٢٢٦٠٠٥٤١



٧. قم بكتابة ملحوظات واضافات المدرس أو المحاضر علي هوامش الصفحات وضع علامات علي الأجزاء التي شرحها أو ركز عليها علي أنها مهمة.

٨. تعلم مهارات الامتحان جيداً، فكل امتحان له نمط معين وسرعة معينة، حاول التدرب علي هذا النمط وهذه السرعة، فكثير من الطلاب ينجحون في تحصيل المواد الدراسية ولكنهم يفشلون في توصيل ما تعلموه إلي ورقة الإجابة حيث أنهم يفقدون مهارات الامتحان من قراءة جيدة للتعليمات وقراءة متأنية للأسئلة ثم صياغة جيدة للإجابة، وإدارة الوقت وتوزيعه علي الأسئلة بشكل مناسب، ثم عمل مراجعة دقيقة في النهاية.

٩. إذا كانت النقاط السابقة قد أريكتك لكثرتها فيمكنك ان تتذكر السطر التالي البسيط : تقسيم الموضوع ... صياغة العناوين في صورة أسئلة ... قراءة عامة ... تساؤلات ... إعادة قراءة للأجزاء ... تسميع ... مراجعة.

الطرق المختلفة للمذاكرة: الطريقة الجزئية:

بمعني تجزئة المادة المراد تعلمها أو حفظها إلي أجزاء صغيرة يسهل حفظها ثم جمع هذه الأجزاء بعد حفظها والهدف هنا يكون الحفظ قبل الفهم.

الطريقة الكلية:

وهي دراسة المادة كلها مرة واحدة ومحاولة فهمها فيأني الحفظ بعد الفهم.

الجمع بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية للحصول علي فوائد الاثنتين.

٧. قم بكتابة ملحوظات واضافات المدرس أو المحاضر علي هوامش الصفحات وضع علامات علي الأجزاء التي شرحها أو ركز عليها علي أنها مهمة.

٨. تعلم مهارات الامتحان جيداً، فكل امتحان له نمط معين وسرعة معينة، حاول التدرب علي هذا النمط وهذه السرعة، فكثير من الطلاب ينجحون في تحصيل المواد الدراسية ولكنهم يفشلون في توصيل ما تعلموه إلي ورقة الإجابة حيث أنهم يفقدون مهارات الامتحان من قراءة جيدة للتعليمات وقراءة متأنية للأسئلة ثم صياغة جيدة للإجابة، وإدارة الوقت وتوزيعه علي الأسئلة بشكل مناسب، ثم عمل مراجعة دقيقة في النهاية.

٩. إذا كانت النقاط السابقة قد أريكتك لكثرتها فيمكنك ان تتذكر السطر التالي البسيط : تقسيم الموضوع ... صياغة العناوين في صورة أسئلة ... قراءة عامة ... تساؤلات ... إعادة قراءة للأجزاء ... تسميع ... مراجعة.

الطرق المختلفة للمذاكرة: الطريقة الجزئية:

بمعني تجزئة المادة المراد تعلمها أو حفظها إلي أجزاء صغيرة يسهل حفظها ثم جمع هذه الأجزاء بعد حفظها والهدف هنا يكون الحفظ قبل الفهم.

الطريقة الكلية:

وهي دراسة المادة كلها مرة واحدة ومحاولة فهمها فيأني الحفظ بعد الفهم.

الجمع بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية للحصول علي فوائد الاثنتين.